

Marcus Müller, Norbert Fessler

22

# Tennis 4ever

Achtsam mit dem Körper  
und sich selbst

KÖRPERBILDUNG  
& SPORT



hofmann.

7	Vorwort	75	<b>Stressinduzierten Kiefer- verspannungen entgegenwirken</b>
8	Dank	78	Kiefer-Scan
9	Selbstinstruktives Körper- Achtsamkeitstraining SeKA – Die Grundlagen	80	Kiefermuskeln mobilisieren
11	SeKA – Die Idee	82	Mund weit öffnen
12	Achtsam werden	84	Zähne ertasten
13	Achtsamkeit	86	Schläfen massieren
14	Körper-Achtsamkeit	88	Zunge gegen Ober- und Unterkiefer pressen
15	SeKA – Die Ziele	90	Kiefer entspannen
17	SeKA – Die Prinzipien	93	<b>Überlastungen des Nackens erkennen und reduzieren</b>
19	Trainingssystem im Überblick	96	Nacken-Scan
21	Die Wissenschaft hinter SeKA	98	Nacken geschmeidig machen
23	SeKA-Tennis – Die Theorie	100	Kopf hängen lassen
24	Das SeKA-Tennistraining im Überblick	102	Kraft im Nacken aufbauen
25	Philosophie	104	Nacken lang machen
29	Ziele	106	Nacken mobilisieren
31	Programmentwicklung	108	Nacken dehnen und wahrnehmen
36	Evaluation	111	<b>Der Tennisschulter die Rote Karte zeigen</b>
40	Programm-Konzeption	114	Schulter-Scan
42	Didaktischer Aufbau der Programme	116	Schultern auflockern
44	Trainingsprinzipien	118	Schultergelenk in seine Mitte bringen
48	Übungsprozess	120	Schultermuskeln an der Wand dehnen
55	SeKA-Tennis – Die Praxis	122	Schultergürtel anspannen und entspannen
57	<b>Augen als Marker für dynamische Sehschärfe</b>	124	Schultergelenk geschmeidig halten
60	Augen-Scan	126	Schultergürtel energetisieren und achtsam wahrnehmen
62	Flexibel und scharf sehen	129	<b>Kraftvolle Schläge mit optimierter Hand-Arm-Spannung</b>
64	Blick schweifen lassen	132	Hand-Scan
66	Gesicht und Augen entspannen	134	Handgelenke mobilisieren
68	Augenmuskeln kräftigen		
70	Gesicht und Augen massieren		
72	Augen startklar machen		

- 136 Fingergelenke geschmeidig machen
- 138 Mit den Fingern die Kraft modulieren
- 140 Tennisellenbogen dehnen  
und entspannen
- 142 Hände und Arme federn lassen
- 144 Finger und Hände energetisieren
  
- 147 **Brustkorb zur Ballbeschleunigung einsetzen**
- 150 Brustkorb-Scan
- 152 Brustkorb mobilisieren
- 154 Brustkorb öffnen
- 156 Brustmuskeln anspannen und entspannen
- 158 Brustmuskeln dehnen
- 160 Brustmuskeln kräftigen
- 162 Brustkorb abklopfen
  
- 165 **Den Rücken kräftigen und gesund erhalten**
- 168 Rücken-Scan
- 170 Brustwirbelsäule mobilisieren
- 172 Oberen Rücken dehnen
- 174 Rücken einrollen und langmachen
- 176 Wirbelsäule verwringen und lockern
- 178 Rumpf kräftigen
- 180 Wirbelsäule einrollen
  
- 183 **Leistungsstarke Beine als Grundlage des Erfolgs**
- 186 Bein-Scan
- 188 Hüftgelenk mobilisieren
- 190 Oberschenkel und Hüftgelenk flexibel halten
- 192 Hüfte rotieren lassen
- 194 Mit dem Bein die Kraft modulieren
  
- 196 Bein- und Gesäßmuskeln dehnen und kräftigen
- 198 Beine verwöhnen
  
- 201 **Belastbare Füße als stabile Basis**
- 204 Fuß-Scan
- 206 Sprunggelenke flexibel machen
- 208 Fußgewölbe massieren
- 210 Fußgelenke beweglich machen
- 212 Fußgelenke stabilisieren
- 214 Füße vitalisieren und entspannen
- 216 Füße bewusst wahrnehmen
  
- 218 **Literatur**



Körpergefühl verbessern, konzentrierter und erfolgreicher spielen.

# Vorwort

Dieser Band ist für Tennisspielerinnen und -spieler des mittleren und höheren Erwachsenenalters konzipiert, die leistungs- aber auch freizeitorientiert Tennis spielen. Denn verletzungsbedingte Ausfälle nehmen aufgrund von Fehleinschätzungen des eigenen Könnens und Leistungspotentials in dieser Altersstufe zu. Meist leiden Spielerinnen und Spieler dann unter Symptomen der Überbelastung und geben gar ihre Passion auf. Nicht zuletzt wirken sich psychische Anspannungszustände – z.B. vor, während und nach dem Spiel – oder Alltagsorgen auf die Emotionsregulation und folglich auf das Tennisspiel aus.

Tennis 4ever soll dazu beitragen, durch gezielte Körpermeditationen den Geist zur Ruhe zu bringen und den Körper so zu konzentrieren, dass tennisspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten in Leistung umgesetzt werden können. Sie ermöglichen Ihnen, den Kontakt mit sich selbst und mit dem eigenen Inneren zu intensivieren. Denn wer achtsam und bewusst mit seinem Körper umgeht, kann den Tennissport lange ausüben.

Das nun vorliegende bewegungswissenschaftlich und psychophysiologisch geprüfte SeKA-Tennistraining – SeKA bedeutet Selbstinstruktives Körper-Achtsamkeitstraining – besteht aus neun Körperteilprogrammen und 63 Übungen. Es wurde in über 50 Vereinen mit Probanden im Alter bis zu 55 Jahren, die unterschiedliche Leistungsklassen und Spielniveaus vorweisen, getestet. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass die SeKA-Tennis-Programme wirksam sind und angestrebte Effekte wie Ruhe und Konzentration bei den Spielern feststellbar waren. Das Training reduziert Stresssymptome, verbessert körperliche und geistige Fitness mithilfe gesteigerter Aufmerksamkeit und schult tennisspezifische Körperfunktionen.

Zur Handhabung dieses Buches: Es wurde aus der Praxis für die Praxis im Tennissport entwickelt. Die Programme können selbstinstruktiv durchgeführt werden. Die neun SeKA-Tennis-Programme reichen von Kopf bis Fuß. Sie ermöglichen individuelle Einstiege und können so leicht an persönliche Bedürfnisse angepasst werden. Außerdem können je nach Leistungsniveau und Bedarf Übungshäufigkeit und -intensität bestimmt werden, da die Übungen jederzeit und an jedem Ort anwendbar sind. Das Buch ist zudem selbstbildend, denn jedes der neun Körperteilprogramme geht auf tennisspezifische Beschwerden ein.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Umsetzen der SeKA-Tennis-Übungen.

Dr. Marcus Müller & Prof. Dr. Norbert Fessler  
März 2019

# Dank

Besonderer Dank gebührt unseren Kolleginnen und Kollegen am Institut für Bewegungserziehung und Sport an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe und des Karlsruher EntspannungsTrainings, insbesondere Dr. Tobias Rathgeber, Christina Gerhardt, Alena Ritter und Denise Höfer, die uns bei der Evaluation der selbstinstruktiven Praktikabilität der Programme unterstützt haben. Dies gilt auch für die zahlreichen Tennisspielerinnen und -spieler, -trainerinnen und -trainer und Vereinsverantwortlichen, die mit ihrem Interesse und ihrer Aufgeschlossenheit gegenüber dem Thema ‚Körper-Achtsamkeit‘ zur Entwicklung des Bandes beigetragen haben.

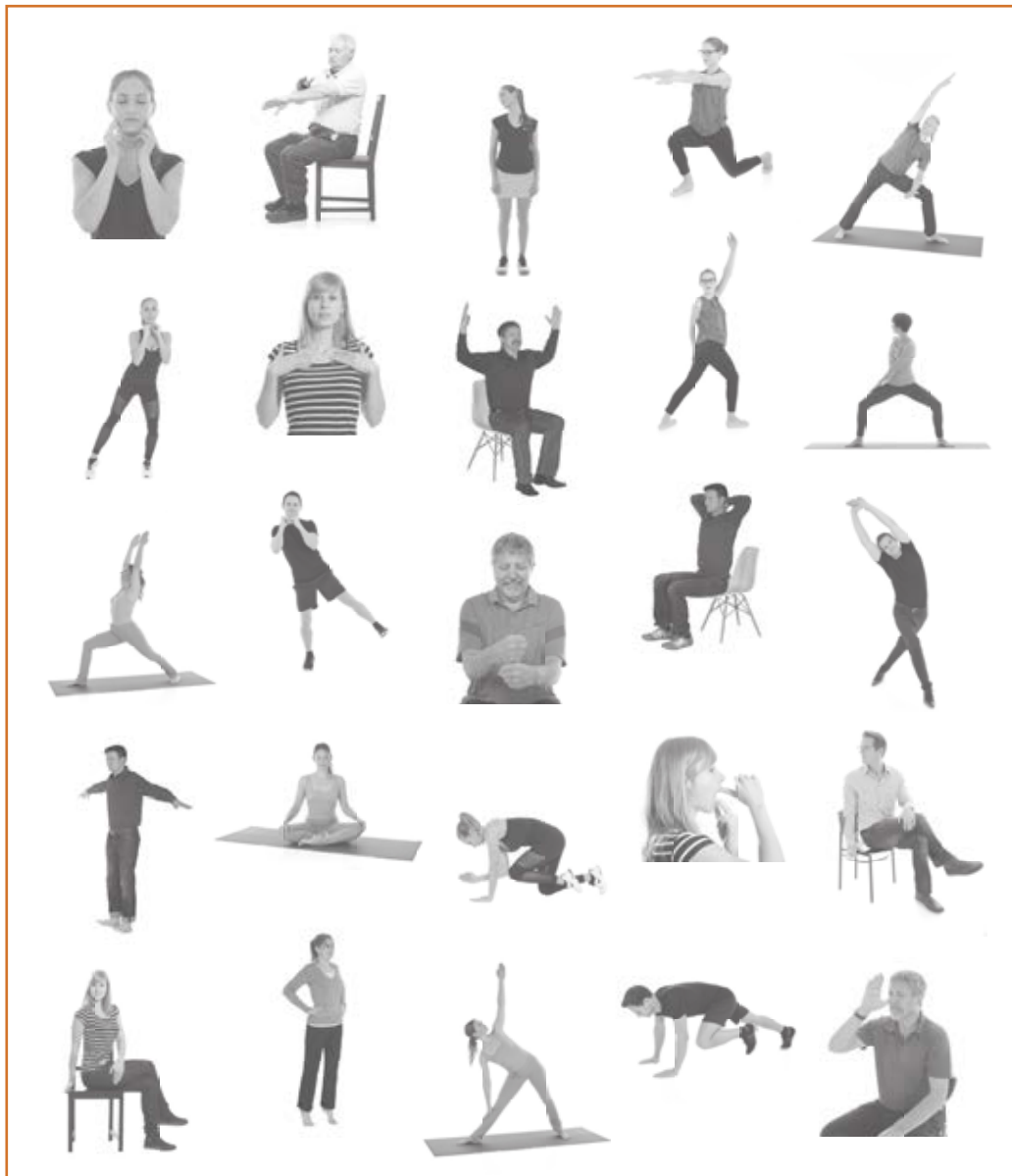
Auch danken wir den Absolventen des Bachelor-Studiengangs ‚Sport-Gesundheit-Freizeitbildung‘ an der PH Karlsruhe. Es sind Jan Mittenmüller, Lena Panter und Carolin Saup, die an der Entwicklung der Körper-Achtsamkeits-Übungen für den Tennissport mitgearbeitet haben.

Ein weiterer Dank richtet sich an die Firma Babolat, die uns Tennisschläger und -bälle für die Shootings zur Verfügung gestellt hat, an Michael Goldenbaum und Murat Aksu für die Erstellung der Bilder, an Michael Meier für die Zusammenarbeit bei der Gestaltung des Bandes und an Nancy Sorwat, die die Entwicklung der Schrift von Beginn an mit hilfreichen Tipps zu den Übungen unterstützte.

Für die inhaltliche Begleitung und Endredaktion danken wir Prof. Dr. Michaela Knoll sowie Josef Müller für die Durchsicht des Manuskriptes.

# **Selbstinstruktives Körper- Achtsamkeitstraining**

## **SeKA – Die Grundlagen**



SeKA steht für Selbstinstruktives Körper-Achtsamkeitstraining. Es ist ein Trainingssystem, das aus systematisch auf Wirksamkeit getesteten Programmen und Übungen besteht, die vielfältig miteinander kombinierbar sind und an individuelle Bedürfnisse angepasst werden können.

## SeKA – Die Idee

Achtsamkeitstechniken, die selbst erlernt werden können, jederzeit durchführbar sind, ohne Übungsgeräte auskommen, spürbar entspannend wirken und nicht viel Zeit in Anspruch nehmen, also zugleich effizient und effektiv sind – ist das möglich?

Dieser Herausforderung haben wir uns im Karlsruher Entspannungstraining (ket) gestellt, als wir nach mehrjährigen Vorarbeiten 2010 begonnen haben, systematisch entsprechende körperbasierte Achtsamkeitstechniken zu entwickeln. Der Körper steht dabei stets im Fokus. Denn über den Körper eröffnen sich schnelle und wirksame Entspannungsmöglichkeiten, die leicht zu erlernen sind und zugleich Achtsamkeitsprozesse fördern. Deshalb tragen alle unsere Programme das Kürzel SeKA, das für „Selbstinstruktives Körper-Achtsamkeitstraining“ steht.

Mit jedem Gedanken, jeder Emotion, jedem geistigen Geschehen geht eine entsprechende Körperempfindung einher. Wenn wir also die Empfindungen des Körpers beobachten, beobachten wir zugleich den Geist.

S.N. Goenka  
1994, S. 143

Unsere Programme nutzen die Körperklugheit für die individuelle leibseelische Gesundheit und eine damit einhergehende Persönlichkeitsentfaltung. Denn achtsame Bewegungsausführungen trainieren die Fähigkeit, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen und so Verspannungen, muskuläre Dysbalancen oder Bewegungsblockaden zu erspüren, die eng

### SeKA auf einen Blick

**Handlungsprofil:** achtsamkeitsfördernd und entspannend; selbstbestimmt und selbstinstruktiv; körperbasiert und progressiv

**Anwendungsprofil:** jederzeit und überall einsetzbar – im Alltag und bei der Arbeit; einfach und mit wenig Zeitaufwand durchführbar

**Wirksamkeitsprofil:** physisch stärkend und funktional als Prävention gegen Zivilisationskrankheiten wie Rückenschmerzen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen; psychisch entlastend, energiefördernd, konzentrationsstärkend und persönlichkeitsbildend

mit der Psyche verknüpft sind. Das Durchdringen der eigenen Körper-Geist-Struktur führt zu intensiverem Erkennen und der aus dem Inneren heraus gespeisten Erfahrung, das eigene Wohlbefinden gezielt steigern zu können.

Das SeKA-System beinhaltet hunderte von Übungen, die systematisch auf Wirksamkeit getestet und in Programmen zusammengefügt sind. Da die Übungen aus den Programmen heraus miteinander kombinierbar sind, kann dieses Trainingssystem persönlich ausgestaltet, also individuell an die eigenen Bedürfnisse angepasst werden.

Die folgenden Abschnitte zeigen auf, was wir unter Körper-Achtsamkeit verstehen, erläutern Ziele, methodische Ansätze und Konstruktionsprinzipien sowie die wissenschaftlich geleitete Entwicklung und Evaluation der Programme.



## Achtsam werden

Eigentlich geht es uns gut. Dennoch fühlen wir uns öfter unwohl in unserer Haut, sind gestresst, ja dauergestresst. Eine Ursache liegt in uns, unseren Erwartungen, die wir an unser Leben stellen. Diese sind häufig sehr hoch und mitunter unerreichbar. Scheitern ist dann vorprogrammiert. Vernünftiger wäre es, den Ratschlag von Immanuel Kant zu befolgen, der bereits 1764 empfahl: „Denn derjenige, welcher jederzeit nur etwas Mittelmäßiges erwartet, hat den Vorteil, dass der Erfolg seine Hoffnung nur selten widerlegt, dagegen bisweilen ihn wohl auch unvermutete Vollkommenheiten überraschen.“ (zitiert nach Ritzel, 1985, S. 101).

Selbstinduzierter Stress ergibt sich zudem aus den Erwartungen, die von anderen an uns gestellt werden und dem Erwartungsdruck sozialer Umgebungen, in die wir eingebunden sind. Leben in der Gemeinschaft bedeutet, dass wir lebenslang sozialisiert und dabei auch zwangsläufig fremdbestimmt werden, sei es im Beruf durch Vorgesetzte, in der Familie durch Partner und Kinder oder in der Freizeit durch Freunde. Konkurrenzdenken und Leistungsdruck im beruflichen Umfeld, familiäre Anforderungen, alltägliche Belastungen durch Lärm oder Verkehr, bis hin zu Erwartungen an die Freizeitgestaltung verursachen ernst zu nehmende Stresssituationen. Wenn diese überhand nehmen, schwächen sie Körper und Geist und können die Gesundheit auf Dauer beeinträchtigen.

Kennzeichnend für den Stress unserer Zeit ist, dass das Gegenwartserleben durch den allzu häufigen Blick in die Zukunft verdrängt wird. Wer kennt nicht das Problem, den Abend nicht genießen zu können, weil man ständig an den nächsten Tag denken

muss. Beim morgendlichen Frühstück kreisen die Gedanken um das Tagewerk und am Vormittag wiederum will schon überlegt sein, was alles noch am Nachmittag zu tun ist. Ein Zen-Meister hat diese Stressfälle einmal wie folgt beschrieben: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich. Ihr aber in Europa denkt beim Stehen an das Gehen und beim Gehen an das Sitzen.“

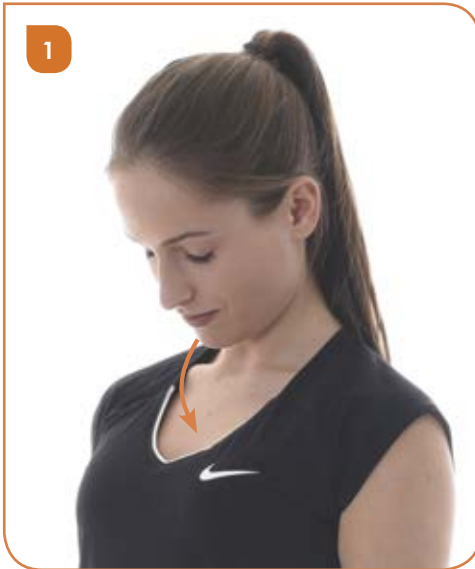
Gedanken um die Zukunft sind natürlich und sinnvoll, um verantwortungsvoll für sich selbst und andere handeln zu können. Wer aber zu sehr an das Morgen denkt, läuft Gefahr, das Heute zu verlieren. Es kommt darauf an, Augenblicksorientierungen nicht immer der allgegenwärtigen Zukunftsorientierung zu opfern. Mit anderen Worten: Es geht nicht nur darum, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern auch den Jahren mehr Leben. Konkret bedeutet dies, immer wieder Situationen des Innehaltens in den Alltag zu implementieren und ab und zu die Kunst des Müßiggangs zu praktizieren, wie sie in den alten Kulturen beispielsweise von den Stoikern angeleitet wurde.

Gesund bleibt, wer motiviert und leistungsfähig den beschleunigten Lebenswandel bewältigt. Dazu gehört im täglichen Leben, nicht ständig im Bereitschaftsmodus zu sein, sondern gezielt Auszeiten zu schaffen, um der Gefahr einer sich chronifizierenden Über-Spannung zu begegnen. Dies verlangt gesunden Egoismus. Nur wer seine eigenen Bedürfnisse kennt und achtsam mit ihnen umgeht, ist mit sich im Reinen, kann angemessen auf andere eingehen, sich sozial einbinden und wertvolle Beiträge für die Gemeinschaft leisten.

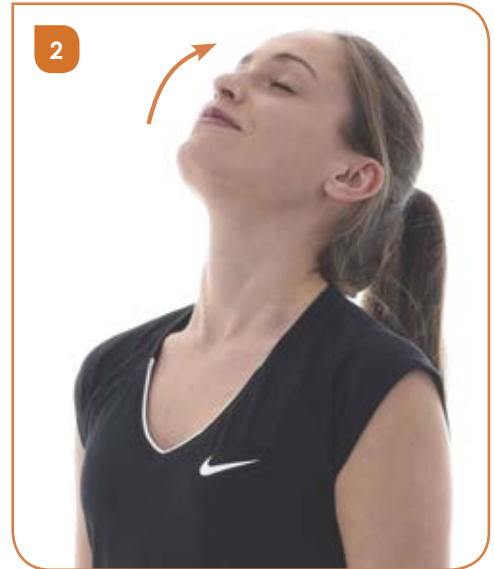
## Nacken-Scan

Mit dieser Übung verfeinern Sie die Sensomotorik Ihrer Nackenmuskulatur. Dadurch werden Sie zukünftig Veränderungen im Bewegungsradius Ihres Nackens schneller wahrnehmen und darauf reagieren können.

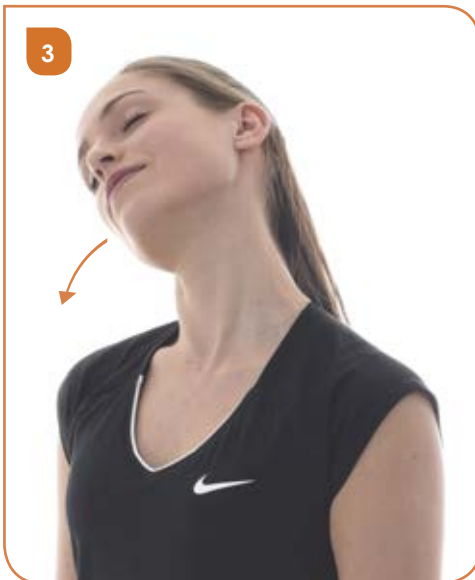
- Stellen Sie sich aufrecht und hüftbreit hin. Schließen Sie die Augen, und widmen Sie Ihre Aufmerksamkeit voll und ganz dem Nacken.
- Neigen Sie ausatmend langsam den Kopf nach vorne, indem Sie das Kinn Richtung Brust senken. [Bild 1] Kehren Sie dann einatmend zurück in die Ausgangsposition.
- Führen Sie nun ausatmend langsam den Kopf nach hinten in den Nacken. [Bild 2] Einatmend führen Sie den Kopf wieder langsam zurück in die Ausgangsposition.
- Jetzt neigen Sie ausatmend Ihren Kopf langsam zur rechten Seite, sodass Ihr Ohr Richtung Schulter zeigt. [Bild 3] Die Schultern bleiben tief. Einatmend führen Sie den Kopf zurück zur Mitte.
- Nun neigen Sie den Kopf ausatmend langsam zur linken Seite, einatmend kehren Sie zur Mitte zurück. Auch hier darauf achten, dass die Schultern unten bleiben.
- Jetzt blicken Sie ausatmend über die rechte Schulter nach hinten. [Bild 4] Mit dem nächsten Einatmen kommen Sie zurück in die Ausgangsposition.
- Nun blicken Sie abschließend ausatmend über die linke Schulter nach hinten. Mit dem nächsten Einatmen kommen Sie zurück zur Mitte.
- Halten Sie für ein paar Atemzüge inne. Nehmen Sie bewusst die Beweglichkeit Ihres Nackens wahr.
- Öffnen Sie anschließend wieder langsam Ihre Augen.



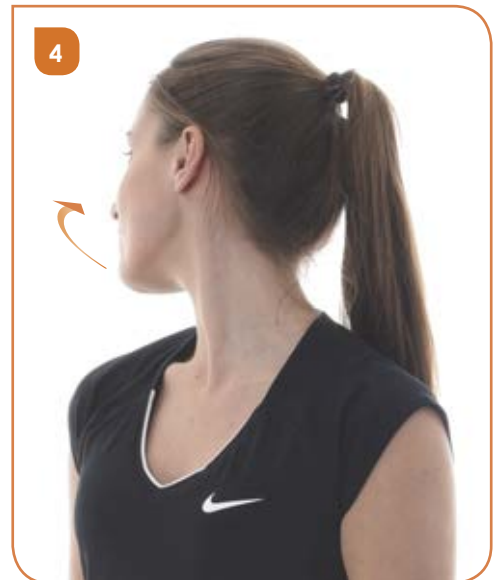
1  
Ausatmend das Kinn zur Brust führen. Dann einatmend zurückkehren ...



2  
... ausatmend den Kopf in den Nacken legen. Einatmend zurückkehren ...



3  
... wieder ausatmend den Kopf zur Seite neigen. Die Schultern bleiben auf einer Höhe. Einatmend zurückkehren ...

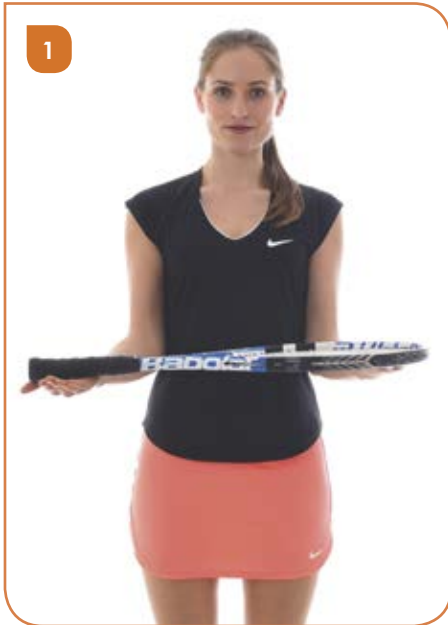


4  
... ausatmend über die Schulter nach hinten blicken und schließlich einatmend wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

## Nacken geschmeidig machen

Mit dieser Übung mobilisieren Sie Schultergürtel und Halswirbelsäule. Außerdem dehnen und entspannen Sie Ihren Trapezmuskel, der bei Überanstrengungen oftmals zur Verspannung neigt.

- Nehmen Sie Ihren Tennisschläger, und stellen Sie sich aufrecht und hüftbreit hin.
- Bringen Sie den Tennisschläger parallel zum Boden auf etwa Bauchnabelhöhe und legen diesen auf die Handflächen der angewinkelten Arme. **[Bild 1]**
- Bewegen Sie nun die Schultern einatmend nach oben und dann rückwärts ausatmend im Halbkreis tief nach hinten-unten. **[Bild 2]** Die Schulterblätter werden dabei aktiv zur Mitte geführt. Gehen Sie jedoch nur so weit, wie es für Sie angenehm ist.
- Führen Sie anschließend Ihre Schultern einatmend von hinten-unten im Halbkreis nach vorne-oben. Ausatmend lassen Sie dann die Schultern wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.
- Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf mehrmals. Der Tennisschläger fungiert bei dieser Übung als ‚Waage‘ und gibt Ihnen Rückmeldung darüber, ob Sie die Übung beidseitig gleichmäßig ausführen.
- Legen Sie nun den Schläger zur Seite.
- Jetzt schließen Sie die Augen und simulieren mit dem Kopf ‚Grundschläge‘.
- Ausatmend führen Sie das Kinn zur ‚Ausholbewegung‘ nach schräg-links Richtung linker Schulter **[Bild 3]** und führen dann den Kopf einatmend über die Mitte in einer Halbkreisbewegung als ‚Schlagbewegung‘ nach rechts oben bis zum Ende der ‚Ausschwungbewegung‘. Das Kinn zeigt nun zur Seite. **[Bild 4]** Die Bewegung erfolgt aus der Halswirbelsäule. Ausatmend kehren Sie wieder langsam zur Ausgangsposition zurück.
- Spüren Sie der Bewegung nach: Konnten Sie die Bewegung fließend ausführen?
- Wiederholen Sie diese Übung.
- Halten Sie anschließend noch einen Moment inne, und fühlen Sie in den Nacken hinein.
- Bei Bedarf können Sie weitere Tennisschläge wie etwa den Lob oder den Volley simulieren. Dadurch werden die Halswirbel unterschiedlich mobilisiert.



Den Tennisschläger auf die Handflächen legen, und die Schultern tief lassen ...



... dann die Schultern nach oben und im Halbkreis nach hinten-unten führen.



„Grundschläge“ mit dem Kinn simulieren: Das Kinn schräg zur Brust über die Mitte zur anderen Seite nach oben führen.

